

# વાવાઝોડું ‘યાસ’ બુધવારે બાલાસોર નજીક ત્રાટકશે

કોલકાતા: વાવાઝોડું ‘યાસ’ ૨૬ મે, બુધવારે ઉત્તર ઓડિશાના બાલાસોર નજીક ત્રાટકે એવી શક્યતા હોવાનું હવામાન ખાતાએ સોમવારે કહ્યું હતું. વાવાઝોડાં દરમિયાન પવનની ઝડપ ૧૫૫-૧૬૫ થી ૧૮૫ કિ.મી. પ્રતિકલાક જેટલી રહે તેવી શક્યતા છે.

## શા માટે દેશમાં સૌથી વધારે કાચાબિલીસ ગુજરાતીઓને યાચ છે ? સમજે ગુજરાતી તો ફિટ ગુજરાતી

શા માટે દેશમાં સૌથી વધારે બ્લેક ફંગસના કેસ ગુજરાતમાં છે ?

શા માટે દેશમાં સૌથી વધારે બ્લડ પ્રેશરના દર્દીઓ ગુજરાતમાં છે ?

કોલેસ્ટ્રોલ, હાર્ટએટેક, બ્રેઈન સ્ટ્રોક, પેરાલિસિસ ના પણ ઘણા બધા કેસ ગુજરાતીઓને થાય છે.

વધુ પડતા વજન અને કસરત વગર નબળા પડી ગયેલા સ્નાયુઓના કારણે ઘૂંટણના ઘસારા, કમરના મણકા ગાદી ઘસાઈ જવા એ આપણી જાતે ઊભી કરેલી મુસીબતો છે...

વધુ સાકર અને ચરબીયુક્ત ખોરાકના કારણે કબજિયાત અને આંતરડામાં કેન્સરનું જોખમ તો ખરું જ...

આ બધાનું મુખ્ય કારણ વર્ષો પહેલા ચીનના લોકોએ આપણને યા અને ખાંડનું વ્યસન કરાવી દીધું જે પેઢી દર પેઢી વારસામાં ઉતર્યું...

એનાથી આગળ આપણાં દાળ શાકમાં પણ ખાંડ ઉમેરાય, આપણે ગોળ પણ છુટથી વાપરીએ અને એ ઓછું હોય એમ તેલથી લદબદ આપણા બધા શાક હોય, પાછું બધા શાક સાથે બટાકા તો ઉમેરવાના નહિં તો બાળકો ન ખાય, અને હા દરરોજ બંને ટાઈમ ભાત કે ખીચડી તો જોઈએ જ, નરમ રોટલી ના નામે ચાળીને ઝીણો લોટ જ વાપરવાનો અને ઉપયોગી થયું ક્યારામાં જાય...

ઘરે કે ઓફિસે દરરોજ દિવસમાં બે વખત બહારના તળેલા ફરસાણ, બેકરી નો કયરો તો નાસ્તામાં તો ખાવો જ પડે...

યા કોફી ને સાથ આપવા સો જાતના તળેલા નાસ્તા જેમકે ચકરી, ખાખરા, ફાફડા, સકરપારા, પુરી, સેવ, ગાંઠિયા, બિસ્કીટ, બ્રેડ, ચવાણા, ચેવડા, ફૂલવડી, ટમટમ ઘરમાં બારે માસ અડો જમાવીને બેઠા હોય...

અમને ડેરી અથવા ડેરીનો રસ તો રોજ જોઈએ, બાસુંદી, પેંડા, બરફી, કલાકંદ, ડ્રાયફ્રુટ સ્વીટ્સ, જલેબી, શીખંડ, મીઠાઈ તો કશા પણ કારણ વગર ઘરમાં આવે, શનિ રવિ તો હોટલમાં ખાવું જ પડે અને શરબત, ફાલુદા, આઈસ્ક્રીમ કુલ્ફી બરફગોળા અને આઈસ છીણની ડીશ ના ખાઈએ તો તો કેમ ચાલે ભાઈ...

બીજું એક બહુ મોટું કારણ, રોડ પર ચાલવા કે સાયકલ ચલાવવામાં અમને નાનમ લાગે, જાણે અતિશય ગરીબ થઈ ગયા હોય એવું અનુભવાય એટલે સાવ શેરીના નાકા જેટલું નજીક હોય કે થોડુંક જ દૂર, અમારાથી તો શોઓફ કરવા માટે

ગાડીઓ અને બાઈક વગર ઘરની બહાર જ ના જવાય... સ્ટેટસ ભાઈ સ્ટેટસ, તમને ના ખબર પડે...

બીજું એક કારણ ઘરનું બધું કામ કોઈ જાતે કરે તો બહેનપણી અને પડોશમાં રહેલી બીજી બહેનો આગળ આપણે ગરીબ કહેવાઈએ એટલે પગાર પર રાખેલા ચારપાંચ માણસો જ ઘરે અને ઓફિસે એમના હાથપગ હલાવે...

આપણે તો સોફાથી ડ્રાઈનિંગ ટેબલ અને ડ્રાઈનિંગ ટેબલ થી ડબલ હો...

પંખા, એ.સી. વગર તો એક મિનિટ ના ચાલે... પરસેવો પડે તો વજન ઘટી જાય, શરીરના ભારેખમ વજનમાં શેરમાર્કેટ ની મંદીની જેમ કડાકો બોલી જાય... મરી જઈએ એ ચાલે પણ એશઆરામ અને લકઝરી માં મંદી ના ચાલે...

સરેરાશ શહેરી ગુજરાતીઓ ઘરે અને ઓફિસમાં એક જગ્યાએ ફેવિકોલાની મજબૂત જોડની જેમ આખો દિવસ ચોંટીને બેસી જાય છે, પાણી પણ કોઈ પીવડાવે તો જ પીવાનું અને કસ્ટમર આવે એટલે પાલી પાલી થા ઉપર યા ઓફર થયે રાખે, ભલે ને શરીરનું જે થવું હોય એ થાય...

અરે હા પાછું કામઘંધામાં નંબર વન બનવાની હોડમાં તંદુરસ્તી ને બાજુમાં મૂકીને આખો દિવસ આપણા વ્યાપારી મગજ ધરાવતા બાહોશ લોકો માત્ર ફાઈલો, મોબાઈલ, લેપટોપ, ટીવી ની સાથે વળગેલા રહીને જ સ્વજીકાય બને છે...

અને હા, આ જે જે લખ્યું છે ને એટલે જ ગુજરાતીઓ અન્ય દેશ અને ભારતના અન્ય રાજ્યોના લોકો કરતાં સરેરાશ આટલા બધી જાતનાં જીવનશૈલીને લગતાં રોગોનો ભોગ બને છે...

જો હજી પણ એક નવી જીવનશૈલી અપનાવી તંદુરસ્ત બનવાની ઈચ્છા હોય તો આજે જ આ ફેસબુક પેજ જોઈન કરો... અને તમારા સંપર્કમાં રહેલા સ્વજીકાય અને વધારે વજનવાળા લોકોને પણ આ પેજ જોઈન કરવા આ મેસેજ ફોરવર્ડ કરો.

ડૉ શ્યેતલ દિલીપકુમાર ભાવસાર  
સિનિયર જોઈન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ અને  
સ્પોર્ટ્સ ઓર્થોપેડિક સર્જન,  
યુનિવર્સિટી ઓફ ટોરોન્ટો, કેનેડા



## તમિલનાડુ: ચાર્ટર્ડ પ્લેનમાં 130 મહેમાનની હાજરીમાં અનોખાં લગ્ન

ચેન્નઈ | કોરોના મહામારીમાં દેશભરમાં લગ્ન સમારંભો પર પણ કેટલાક પ્રતિબંધ મુકાયા છે ત્યારે તમિલનાડુના મદુરાઈમાં લગ્નની એક અનોખી ઘટના સામે આવી છે. અહીં રાકેશ અને દીક્ષા નામના એક યુગલે લોકડાઉનના નિયમો ફક્ત ધરતી પર જ અમલી છે એવું વિચારીને ચાર્ટર્ડ પ્લેનમાં લગ્ન કર્યા. એટલું જ નહીં, આ લગ્નમાં 130 સગાસંપર્કીએ

હાજરી આપી હતી, જેમાંથી એક પણ વ્યક્તિએ માસ્ક પણ નહોતું પહેર્યું. બાદમાં આ યુગલે કહ્યું કે, અમારાં લગ્ન શુક્રવારે થયાં હતાં, પરંતુ કોવિડ પ્રોટોકોલના કારણે ઘણાં બધા સગાંસંબંધી અને મિત્રોને અને આમંત્રિત કરી શક્યા ન હતા. જોકે, સરકારે એક દિવસ મુક્તિની જાહેરાત કરતાં અમે તાત્કાલિક ચાર્ટર્ડ પ્લેન બુક કરાવ્યું અને બધાની હાજરીમાં ફરી એકવાર લગ્નવિધિ કરી. આ વીડિયો સામે આત્યા પછી 131 મહેમાનો પર કેસ નોંધવામાં આવ્યો હતો. ડ્રીક્સીએ ફ્લાઈટ કંપની અને એરપોર્ટ પાસે રિપોર્ટ માગ્યો છે.

## બે માસ બાદ 1લી જૂનથી ભુજ એરપોર્ટ ધમધમશે

48 કલાક પહેલાનું કોરોના નેગેટિવનું રિપોર્ટ જોઇશે



# પર્યાવરણની સુરક્ષા માટે આટલું કરો અને નિરોગી સમાજ બનાવો

આરોગ્ય સેવ

SAVE WATER

એ વી વ્યવસ્થા કરો કે તે આપોઆપ ફૂલ છોડના ક્યારા

**બિનજરૂરી પાણીનો વ્યય ન કરો**

» અગાસી કે ઓટલા ધોવા માટે વધારે પડતા પાણીનો ઉપયોગ ન કરો.

» ફૂલ છોડમાં આડંબડ પાણી છાંટવાને બદલે ટંપક સિંચાઈ પદ્ધતિ કે ફુવારા પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવો. અથવા તો પછી ભજારમાં મળતી વોટર સ્પ્રે બોટલમાં પાણી ભરીને પણ ફૂલ છોડ પર જરૂરિયાત મુજબનું જ પાણી છાંટે.

» ક પ ડ ડ અને વાસણના પાણી માટે

» એ વી વ્યવસ્થા કરો કે તે આપોઆપ ફૂલ છોડના ક્યારા

**વૃક્ષોનું જતન ભવિષ્યની સુરક્ષા**

» ઘર કે ઓફિસની આસપાસની જગ્યામાં અવકાશ હોય તો આસપાસ વૃક્ષો અવશ્ય ઉછેરવા.

» ઓછી જગ્યા હોય તો ક્રીયન ગાર્ડન પણ વિકસાવી શકાય છે.

» તમારી આસપાસ ગેરકાયદે વૃક્ષ છેદન થતું હોય અતવા તો પશુ પક્ષીઓનો શિકાર થતો હોય તો

તરત સંબંધિત વિભાગને જાણ કરવી.

» વૃક્ષો જમીનના ધોવાણને અટકાવે છે. માટે જ્યારે વૃક્ષો કાપવાની અનિવાર્યતા ઉભી થાય ત્યારે પહેલા એટલા જ વૃક્ષો ઉછેરી શકાય તેવું આયોજન કરવું જોઈએ.

**ઘડોફેન્ડલી બનવું અનિવાર્ય**

» ખુલ્લો કચરો બાળતા લોકોને સમજાવીને કચરામાંથી જેવિક ખાતર બનાવવું.

» બને ત્યાં સુધી પ્લાસ્ટિકને બદલે

કાગળની બેગનો વપરાશ કરવો.

» જમીનને કૃત્રિમ ખાતરના નુકસાનથી બચાવવા ઓર્ગેનિક ખેતીનો વિકલ્પ અપનાવો.

» ધુમાડો રોકવા, બળતણ બચાવવા અને વાતાવરણના રક્ષણ માટે વાહનોનો ઉપયોગ ઘટાડવો. ચાર રસ્તા/ કોસિંગ ઉપર એન્જીન બંધ કરવા અને બ્રેકનો ઉપયોગ ઘટાડવો.

**સૌજન્ય**  
સ્વાસ્થ્ય અને આરોગ્ય ટેલિગ્રામ અને ફેસબુક ચેનલ

YSK

100 % Repayment

**DMG REGION**

YSK બિલ ૨૦-૨૧

૧૦૦% રિપેમેન્ટ પુરા કરેલ યુવા મંડળો

૧) મડગાવ	✓
૨) દેવગડ	✓
૩) મહાડ	✓
૪) દાપોલી	✓
૫) મીરજ	✓
૬) સાતારા city	✓
૭) કોંડા	✓
૮) લાંજા	✓
૯) કરાડસિટી	✓
૧૦) માપુસા	✓
૧૧) મંડગડ	✓
૧૨) ખેડ	✓
૧૩) રાજપુર.	✓

સાચો સહારો લાકડીનો કે વિશ્વાસ અને ખાતરી ભર્યા ખભાનો.....

ભરોસો કરો, **YSK** પણ આવો જ વિશ્વાસ અને ખાતરી પૂર્ણ ખભો છે.

એનાઇન કોડવા માટે ક્લિક કરો- <http://newysk.appspot.com>

**HEALTH & ISASTAR MISSION, TEAM YUVASANGH**

યહ ચિત્ર ઝન સમી ડાકરોં, નર્સોં કે ચિત્ર સે બનાયા ગયા હૈં. જિનકા કોરોના સે નિવરન હો ગયા હૈં, ચિત્ર બઢા કરોના દેખિણ, આલોચના કરના બઢા આસાન હોતા હૈં. ડાકટર બનકર જીવન સમર્પિત કરના બહત મુશ્કિલ.હમ એસે ઝન સમી ડાકટરોં, નર્સોં કોં હાર્દિક નમન કરતે હૈં

**રસીના રજિસ્ટ્રેશન મુદ્દે કેન્દ્ર ય્ક ગુજરાત**

**રાજ્યમાં વેક્સિન માટે ઓનલાઈન રજિસ્ટ્રેશન જરૂરી: ગુજરાત સરકાર કેન્દ્રએ કહ્યું- 18+ને ઓનલાઈન રજિસ્ટ્રેશન જરૂર નથી**

હવે દેશમાં 18થી 45 વર્ષના લોકો રજિસ્ટ્રેશન વિના જ કોરોના રસી લઈ શકશે. આ વયજૂથના તમામ લોકોને રસીકરણ કેન્દ્ર પર જ રજિસ્ટ્રેશન કરાવવાની સુવિધા અપાઈ છે. હાલ આ સુવિધા ફક્ત 45થી વધુ ઉંમરના લોકો માટે જ હતી. જોકે, ગુજરાતના આરોગ્ય વિભાગના આજ સચિવ જયંતી રવિએ કહ્યું છે કે હજુ પણ રાજ્યમાં 18થી 45 વર્ષના લોકોએ ઓનલાઈન રજિસ્ટ્રેશન કરાવવું જ પડશે. રાજ્ય સરકારે હાલ તેમાં કોઈ જ પ્રકારના ફેરફાર કર્યા નથી. રાજ્યના 18થી 45 વર્ષની વયજૂથના લોકો પણ હવે ઓન ધ સ્પોટ રજિસ્ટ્રેશન કરાવી શકશે તેવા અહેવાલો પ્રચાર માધ્યમોમાં વહેતા થયા છે, તેમાં કોઈ તથ્ય નથી. હાલ રાજ્ય સરકાર આ વયજૂથના લોકોને રસી આપવા અગાઉથી રજિસ્ટ્રેશન કરીને સ્થળ અને સમય નક્કી કરે છે. હજુ પણ આ જ પ્રક્રિયા યથાવત્ રહેશે.

[www.jeevansparsh.com](http://www.jeevansparsh.com)

**BRIJESH PATEL**  
INSURANCE & INVESTMENT CONSULTANT

Insurance Planning

Wealth Management

Prudent Advice

Technology Enabled

All above, with best in class servicing

**JEEVAN SPARSH**  
E-77 Sector-1, Devendra Nagar, Rajpur (C.G.), Tel.: 0771-2524774, 4044774  
Mob.: 94252 04774, 95841 47000, E-mail: jeevansparsh@gmail.com.

સહી સલાહ હર વાર...

**ભાવભીની શ્રદ્ધાંજલિ - સનાતન ધર્મ પત્રિકા.**

**તારીખ: ૨૩/૫/૨૦૨૧ રવિવાર**

**સ્વ. ચંદ્રિકાબેન કિરીટભાઈ નાકરાણી**  
ઉંમર: ૪૫ વર્ષ,  
કચ્છમાં ગામ: વિરાણી (મોટી)  
હાલે: વડોદરા

**સ્વ. સવિતાબેન ચંદુભાઈ પાંચાણી**  
ઉંમર: ૪૦ વર્ષ,  
કચ્છમાં ગામ: નખત્રાણા-નવાવાસ  
હાલે: ઘાટકોપર, મુંબઈ

**સ્વ. નાનજીભાઈ સોમજી રામાણી**  
ઉંમર: ૮૪ વર્ષ,  
કચ્છમાં ગામ: ઘડાણી  
હાલે: નાગપુર  
અવસાન કારણ- ઉંમર, અવસ્થા

**સ્વ. હંસાબેન અમૃતભાઈ લીબાણી**  
ઉંમર: ૭૪ વર્ષ,  
કચ્છમાં ગામ: રસલીયા  
હાલે: નવસારી (કસબા)

**સ્વ. કનુભાઈ વિકલભભાઈ છાભેયા**  
ઉંમર: ૫૫ વર્ષ,  
કચ્છમાં ગામ: થરાવડા, વરલી  
હાલે: તખતગઢ

**અવસાન નું કારણ: કોરોના સંક્રમણ**

**તારીખ: ૨૪/૫/૨૦૨૧ સોમવાર**

**સ્વ. બાબુભાઈ જીવરાજભાઈ પુંજાણી**  
ઉંમર: ૬૭ વર્ષ,  
કચ્છમાં ગામ: નખત્રાણા-નવાવાસ (સ્થાનક)

**સ્વ. કુંવરબેન નારણભાઈ છાભેયા**  
ઉંમર: ૮૮ વર્ષ,  
કચ્છમાં ગામ: આણંદસર(મંજલ)  
તા. ભુજ(કચ્છ)

**સ્વ. શ્રી રાજેશભાઈ મેઘજીભાઈ સેંઘાણી**  
ઉંમર: ૪૦ વર્ષ,  
કચ્છમાં ગામ: ખોંભડી  
હાલે ગામ: હેંદરાભાદ  
અવસાન નું કારણ: કોરોના સંક્રમણ

**સ્વ. માતૃશ્રી કાંતાબેન વિશ્વામભાઈ વાડિયા**  
ઉંમર: ૯૨ વર્ષ,  
કચ્છ માં ગામ: ખોંભડી  
હાલે ગામ: ઉંમરેઠ (ગુજરાત )

**પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા સદગત ના દિવ્ય આત્માને પરમ શાંતિ અર્પે એજ પ્રાર્થના.**

**શ્રીસમાજ, સનાતન ધર્મ પત્રિકા ની પ્રચાર પ્રસાર સમિતિ દ્વારા ભાવપૂર્ણ શ્રદ્ધાંજલિ....**  
ૐ શાંતિ શાંતિ શાંતિ